

VETERAN CAMP RASC i Kungsbacka

Recreation Activity Summer Camp

1-4 Juli 2021

Efterlängtat, på allmän begäran!

Is pass

Välkommen till en camp där vi under 4 dagar kommer att ha tillgång upp mot 16 timmars istid. Vi kommer att jobba med individuell utveckling av klubbteknik, skridskoåkning, taktik, och skott. Vi kör 2måls spel och taktiska spelmoment.

Målvaktsträning

Peter Andersson är målvaktstränare under del av campen och kommer att jobba individuellt med samtliga målvakter på plats och ge tips för bibehållen eller förbättrad fysik.

Fysträning

Vi har fyra inplanerade fyspass med inriktning på rörlighet.

Föreläsningar

Vi bjuder på spännande gästföreläsningar/presentationer.

Lunch och mellanmål:

Lunch och mellanmål ingår. Glöm inte att meddela ev. allergier etc.

Anmälan:

Sker direkt till "camp administratören" Ulf Hellgesson via telnr 0706651444. Messenger, (obs Hellgesson med 2 l och s,) mail ulf.hellgesson@gmail.com

Pris:

3890:- kr, som svischas till Ulf Hellgesson på telnr. 0706651444. Din plats är säkrad när **betalningen är gjord**. Absolut sista dag är 28/6. (Om campen ställs in återbetalas hela avgiften, minus 390 kr för utgifter som vi har haft.)

Boende:

Önskas eget boende? Den kostnaden är utanför camp avgiften. Läs mer på <https://www.visitkungsbacka.se/sv/> <https://www.visitkungsbacka.se/sv/boende/>

Camp Admin påminner om att: *-Sex veckor till förberedelse Gubbar!*



Schema, preliminärt

Torsdag 1 Juli

- 08.30 samling anvisning omklädningsrum
- 09.00 Intro och presentation, Hockey PT Larsson, SAIK Pierre Johnsson
- 10.00-11.30 isträning
- 11.45 lunch
- 13.00-15.30 isträning
- 15.45 mellanmål
- 15.30 Niclas Högberg
- 17.00 Summering

Fredag 2 Juli

- 09.00 samling
- 10.00-11.30 isträning
- 11.45 lunch
- 13.00-14.30 isträning två mål
- 14.45 mellanmål
- 15.30-15.30 Stretching och rörelse
- 16.00 Pierre taktiska detaljer i spelet. Andreas fys/kost/prestation
- 17.00 Summering

Lördag 3 Juli

- 09.00 samling
- 10.00-11.30 isträning
- 11.45 lunch
- 13.00-14.30 isträning
- 14.45 mellanmål
- 15.30-15.30 Stretching och rörelse
- 16.00 Kent Nilsson
- 17.00 Summering

Söndag 4 Juli

- 09.00 samling
- 10.00-11.30 isträning två mål
- 11.45 lunch
- 13.00-14.30 isträning
- 14.45 mellanmål
- 15.30-15.30 Stretching och rörelse
- 16.00 Summering



hockeyPT
PERSONAL TRAINER

Våra professionella tränare är:

Andreas Larsson - skridsko och fys

Grundare av HockeyPT, Tränare sedan 1995. Förbundskapten i svenska skridskolandslaget och Olympisk coach.

- Svensk rekordhållare 100m
- 3 år fys och skridskocoach Rögle
- Skridsko coach Lugano NLA
- Skridsko coach Lausanne NLA
- 5 år som skridskotränare i Frölundas A-lag, J20 och J18
- Fys och skridskotränare i Lugano, Lausanne NLA, Rögle SHL
- Genom HockeyPT har Andreas tränat ett 30 tal NHL spelare genom åren både på is och med fysträning.

Pierre Johnsson – hockey skills

Som back spelade Pierre 276 SHL matcher (Frölunda, Mora och Luleå), 108 matcher i allsvenskan och ett 40 tal matcher för Tre Kronor och småkronorna.

- Som junior spelade Pierre J-VM och blev draftad av Calgary Flames,
- 2013-2019 jobbade Pierre som Head coach för Frölundas J18 och J20 lag med ett SM guld som största framgång.
- 2021/2022 Assisterande tränare SHL SAIK

Peter Andersson – målvaktstränare

Som målvakt har Peter gjort drygt 100-talet matcher i division ett och 2. 2005 började hans karriär som målvaktstränare i Mjölby HC. 2008–2011 tränade han LHC:s ungdom och juniorer. 2010/11 tränade han målvakterna i Arlanda Wings junior och A-lag. 2012–2018 var Peter tränare i Stavanger Oilers Norge. Samtidigt hade Peter uppdrag med Norges olika landslag. Peter har även 9 år som målvakts och videocoach för Svenska förbundets junior och ungdomslag. 2018 flyttade Peter till Frölunda HC och är ansvarig för målvaktsutbildningen i Frölunda Hockey Academy. 2019/20 var Peter ansvarig för målvakterna Sveriges J 18 landslag. 2021 är han även med i Italiens VM-landslag som målvaktstränare. I botten har Peter en pedagogisk utbildning på Linköpings universitet.

OCH

Ulf Hellgesson

”Camp Administratör”,

Lagledare Frölunda HC J20.

-Materialare div 1 och 2

Har arbetat professionellt med ledarskap, kompetensutveckling och rekrytering i globala industriorganisationer under 30 år.